

グルートブリッジ

Glute Bridge

主な部位 臀部 / 自重



肩から膝までを長く保つ

主に鍛えられる筋群

大殿筋

股関節を伸ばし、骨盤を持ち上げます。

補助的に働く筋群

ハムストリングス

股関節の伸展を補助します。

姿勢を安定させる筋群

腹部・体幹の筋群

骨盤と腰の位置を安定させます。

種目の特徴

床に仰向けになって行う、自重でのお尻のトレーニングです。器具を使わず、股関節を伸ばす動作と体幹の安定を練習できます。腰を反る大きさではなく、お尻で持ち上げる感覚を重視します。

動作の流れ

- 1 準備** 膝を曲げ、両足を腰幅で床につける。腕は体の横。
- 2 挙上** お腹を軽く締め、息を吐きながら骨盤を持ち上げる。
- 3 戻す** 肩・股関節・膝が並ぶところで止め、ゆっくり下ろす。

最も大切なポイント

お尻で上げる。腰を反らして高さを作らない。

痛みが出る動きは中止し、無理のない可動域で行ってください。

動作方法とフォーム

写真の順に、ゆっくりコントロールして行います。



01 セット

仰向けで膝を曲げ、足を腰幅に。足裏を床につけ、腕を体の横に置きます。



02 持ち上げる

腹部を締め、息を吐きながら挙上。肩・股関節・膝が一直線に近づいたら止めます。



03 ゆっくり戻す

骨盤を水平に保って下ろします。息を吸い、反動を使わず次の反復へつなげます。

フォームを確認する4つのポイント

腰を反りすぎない

胸を突き上げず、肋骨と骨盤の位置を安定させる。

両膝の向きを保つ

膝を内側へ寄せたり、大きく外へ開いたりしない。

足裏で床を押す

踵・母趾球・小趾球を接地させ、足が滑らないようにする。

首と肩を楽に保つ

頭を持ち上げず、肩と上背部を床につけて動く。

参考資料

ACE Exercise Library: Glute Bridge

PureGym: Glute Bridges

参考動画: Well+Good